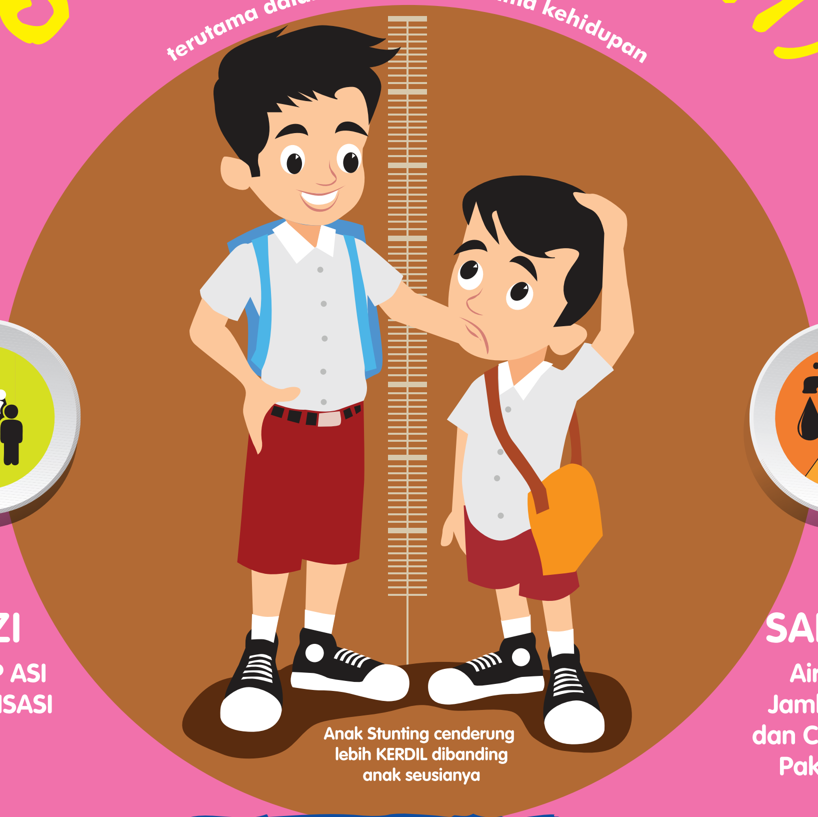
KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

1000
HARI PERTAMA KEHIDUPAN

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Stunting (Kerdil)

Kondisi gagal tumbuh pada anak balita
akibat kekurangan gizi kronis
terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan



Anak Stunting cenderung
lebih KERDIL dibanding
anak seusianya

GIZI

ASI, MP ASI
+ IMUNISASI

SANITASI

Air Bersih,
Jamban Sehat
dan Cuci Tangan
Pakai Sabun

Cegah Stunting,
Itu Penting

Cukupi Gizi, Lengkapi Imunisasi dan Perbaiki Sanitasi

Jumlah anak **Stunting** di **Indonesia tertinggi** di **Asia Tenggara**

Anak Stunting yang terjadi di Indonesia tidak hanya dialami oleh keluarga yang miskin dan kurang mampu, tetapi juga dialami oleh keluarga yang tidak miskin/yang berada di atas 40 % tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi, walaupun angkanya semakin memburuk pada kelompok masyarakat miskin.

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

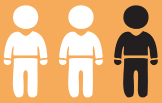
GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Penyebab STUNTING

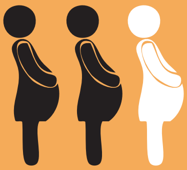
Praktek pengasuhan yang tidak baik

- **Kurang pengetahuan** tentang kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan
- **60%** dari anak usia 0-6 bulan **tidak mendapatkan ASI eksklusif**
- 2 dari 3 anak usia 0-24 bulan **tidak menerima MP-ASI**

Terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC (Ante Natal Care), Post Natal dan pembelajaran dini yang berkualitas



- 1 dari 3 anak usia 3-6 tahun tidak terdaftar di PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini)

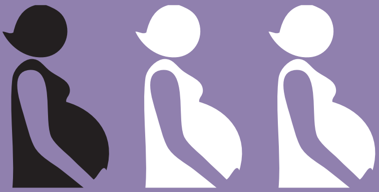


- 2 dari 3 ibu hamil belum mengkonsumsi suplemen zat besi yang memadai
- Menurunnya tingkat kehadiran anak di Posyandu (dari 79% di 2007 menjadi 64% di 2013)
- Tidak mendapat akses yang memadai ke layanan imunisasi

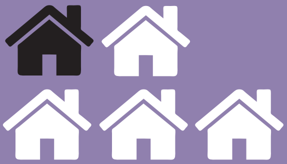
Cegah Stunting, Itu Penting

Kurangnya akses ke makanan begizi

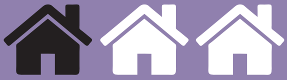
- 1 dari 3 ibu hamil anemia
- Makanan bergizi mahal



Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi



- 1 dari 5 rumah tangga masih BAB di ruang terbuka



- 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih

- Cuci tangan dengan benar masih rendah

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Penanggulangan STUNTING

Intervensi Gizi Spesifik

1. Intervensi dengan sasaran Ibu Hamil:

- Memberikan makanan tambahan pada ibu hamil untuk mengatasi kekurangan energi dan protein kronis.
- Mengatasi kekurangan zat besi dan asam folat dengan mengonsumsi tablet TT.
- Mengatasi kekurangan Iodium.
- Menanggulangi kecacingan pada ibu hamil.
- Melindungi ibu hamil dari Malaria.

2. Intervensi dengan sasaran Ibu Menyusui dan Anak Usia 0-6 Bulan:

- Mendorong Inisiasi Menyusui Dini (pemberian ASI jolong/colostrum).
- Mendorong pemberian ASI Eksklusif.
- Mendorong ibu mencuci tangan dengan benar

3. Intervensi dengan sasaran Ibu Menyusui dan Anak Usia 7-23 bulan:

- Mendorong pemberian ASI hingga usia 23 bulan didampingi oleh pemberian MP-ASI.
- Menyediakan obat cacing.
- Menyediakan suplementasi Zink.
- Melakukan fortifikasi zat besi ke dalam makanan.
- Memberikan perlindungan terhadap Malaria.
- Memberikan imunisasi lengkap.
- Melakukan pencegahan dan pengobatan Diare.

Cegah Stunting, Itu Penting

Intervensi Gizi Sensitif

- Menyediakan dan Memastikan Akses pada Air Bersih.
- Menyediakan dan Memastikan Akses pada Sanitasi.
- Melakukan fortifikasi bahan pangan.
- Menyediakan Akses kepada Layanan Kesehatan dan Keluarga Berencana (KB).
- Menyediakan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).
- Menyediakan Jaminan Persalinan Universal (Jampersal).
- Memberikan Pendidikan Pengasuhan pada Orang tua.
- Memberikan Pendidikan Anak Usia Dini Universal.
- Memberikan Pendidikan Gizi Masyarakat.
- Memberikan Edukasi Kesehatan Seksual dan Reproduksi, serta Gizi pada Remaja.
- Menyediakan Bantuan dan Jaminan Sosial bagi Keluarga Miskin.
- Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi.

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

ASI Makanan Terbaik Bagi Bayi

ASI mengandung zat gizi yang lengkap diantaranya karbohidrat, protein, multi vitamin dan mineral secara lengkap yang mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sangat lemah. **ASI** merupakan cairan hidup karena mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon dan protein yang cocok untuk bayi.

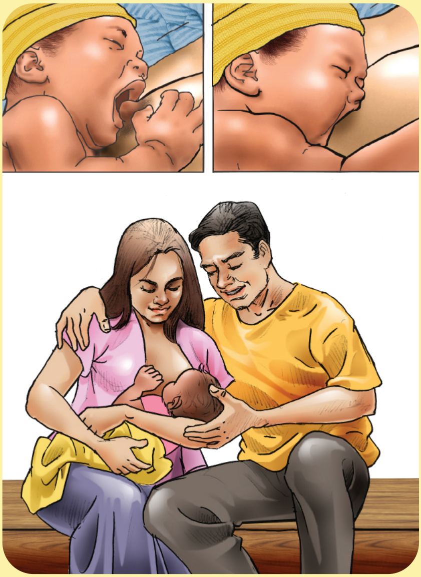
Pemberian makanan/minuman selain **ASI** sebelum 6 bulan dapat mengurangi produksi ASI, meningkatkan risiko infeksi, alergi serta mengurangi ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Lebih Hemat, Lebih Sehat, Anak Cerdas

Cegah Stunting, Itu Penting

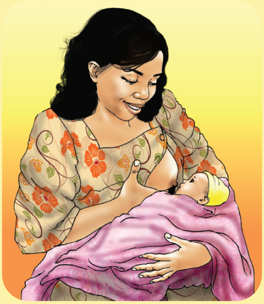
KEBUTUHAN GIZI BAYI UMUR 0 - 6 Bulan

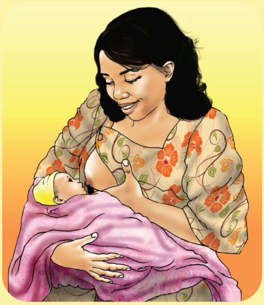
Kebutuhan gizi pada bayi usia 0 - 6 bulan cukup terpenuhi dari ASI saja (ASI Eksklusif)



- Berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (kolostrum)
- Jangan beri makanan/ minuman selain ASI
- Susui bayi sesering mungkin
- Susui setiap bayi menginginkan, paling sedikit 8 kali sehari
- Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui

- Susui dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi lainnya



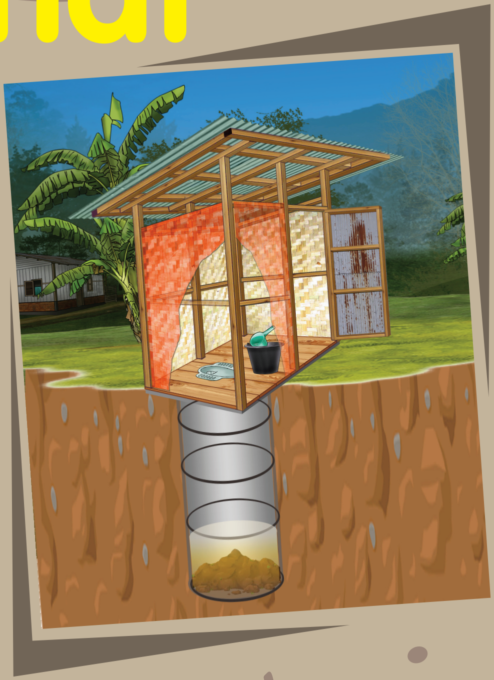


- **Susui anak dalam kondisi menyenangkan, nyaman dan penuh perhatian.**
- **Dukungan suami dan keluarga penting dalam keberhasilan ASI Eksklusif.**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Gunakan selalu Jamban Sehat



Manfaat menggunakan Jamban Sehat

1. Lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau
2. Tidak mencemari sumber air dan tanah
3. Tidak mengundang datangnya lalat/kecoa/ serangga yang dapat menularkan penyakit seperti:

Diare, Kolera, Disentri

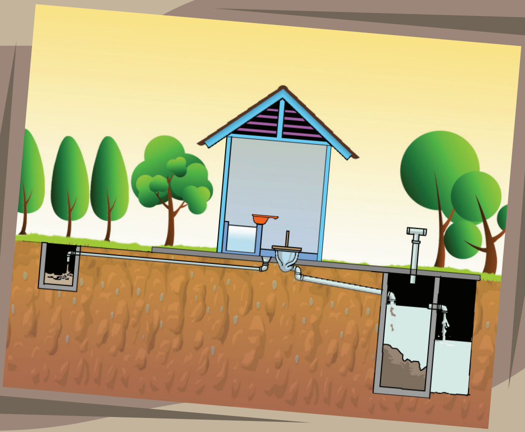
Tifus, Kecacingan

Infeksi Saluran Pencernaan

Cegah Stunting, Itu Penting

Bagaimana kita bisa mencegah penyakit tersebut?

1. Pembuatan jamban sehat, sehingga lalat tidak dapat menyentuh kotoran manusia dan kotoran tidak mencemari sumber air.
2. Pengelolaan air minum mulai dari sumber sampai siap untuk diminum.
3. Mengolah makanan dengan benar serta menutup makanan.
4. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir saat akan makan



Persyaratan kesehatan jamban sehat yaitu:

- Tidak mengakibatkan terjadinya penyebaran bahan-bahan yang berbahaya bagi manusia akibat pembuangan kotoran manusia.
- Dapat mencegah vektor pembawa untuk menyebarkan penyakit pada pemakai dan lingkungan sekitarnya.

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

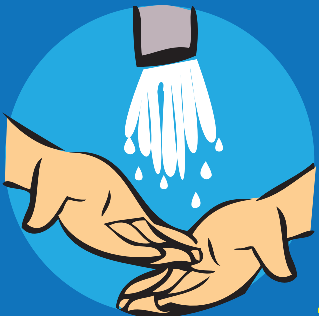
GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Cuci Tangan-Pakai SABUN

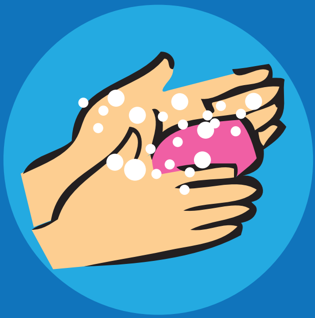
dengan air mengalir

**Lakukan
5 LANGKAH
CUCI TANGAN
PAKAI SABUN
Yang Benar
Sebelum dan
Sesudah
Makan**

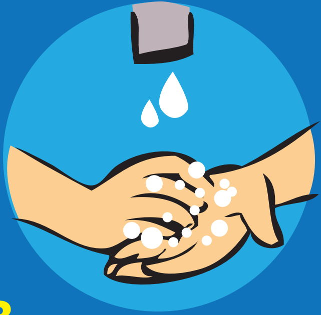
20 DETIK



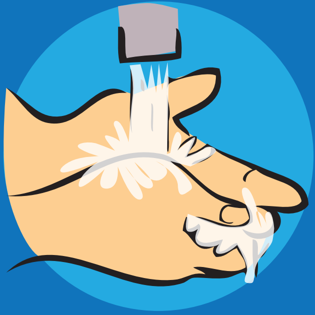
1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir



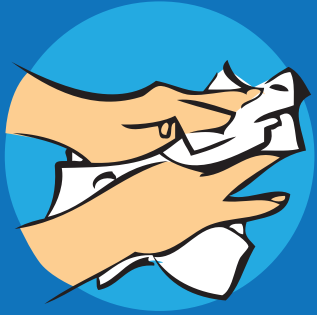
2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari



3. Bersihkan bagian bawah kuku-kuku dan gosok sela-sela jari tangan



4. Bilas tangan dengan air bersih mengalir

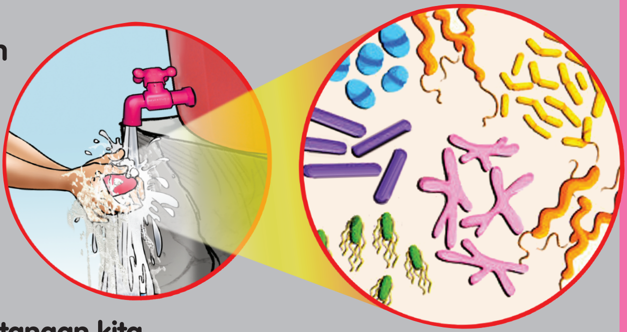


5. Keringkan tangan dengan handuk/ tissu atau keringkan dengan udara/ dianginkan

Cegah Stunting, Itu Penting

Kenapa Cuci tangan harus pakai sabun ?

Tangan melakukan banyak hal seperti memegang hewan peliharaan, membersihkan kotoran, menyiapkan makanan, memberi makan anak, menyusui bayi dan lain-lain jika tidak dicuci maka dapat memindahkan kuman penyakit.
Kulit Tangan kita selalu lembab karena secara alami mengandung lemak. Oleh Karena itu kuman/kotoran mudah menempel di tangan kita dan akan berpindah ke benda/makanan yang kita pegang. Kuman-kuman penyakit senang berada di tempat yang kotor.



Cuci tangan harus pakai sabun dengan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman penyakit.

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penyakit diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas hingga lebih dari 50%, Menurunkan 50% insiden Avian Influensa, hepatitis A, kecacingan, kulit, mata.

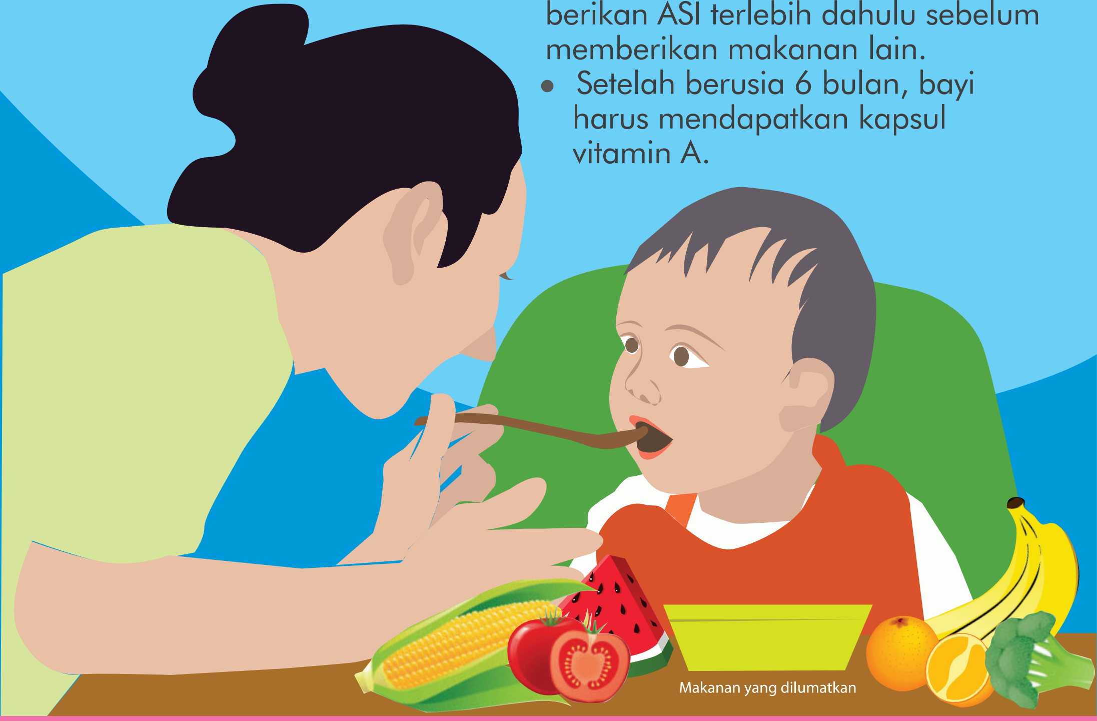
KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Berikan MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) Anak Usia 6-24 Bulan

Yang perlu diketahui adalah

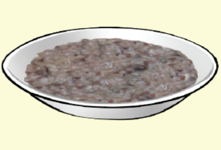
- Memasuki usia 6 bulan bayi perlu mendapatkan makanan pendamping ASI
- Air Susu Ibu terus diberikan semau bayi, siang maupun malam
- ASI tetap merupakan makanan paling penting sampai bayi berusia 2 tahun
- Waktu memberi makan bayi usia antara 6-12 bulan, selalu berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain.
- Setelah berusia 6 bulan, bayi harus mendapatkan kapsul vitamin A.



Cegah Stunting, Itu Penting

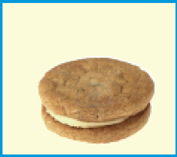
Pemberian Makan untuk Anak Usia 6-8 Bulan (ASI dan MP ASI)

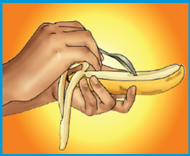
MP ASI/Makanan Lumat
3-4 kali



+

Snack/Selingan
1-2 kali

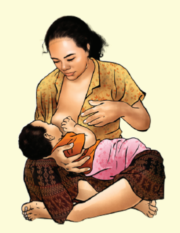




Biskuit/Buah Lumat

+

ASI sesering mungkin

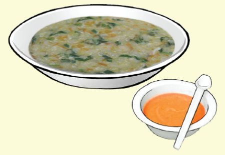


Mulai 2-3 sendok makan penuh setiap makan kemudian tingkatkan perlahan sampai ½ mangkuk berukuran 250 ml:

- Bubur
- Ikan/ayam/telur/hati dihaluskan
- Jus/pure buah

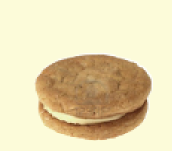
Pemberian Makan untuk Anak Usia 9-11 Bulan (ASI dan MP ASI)

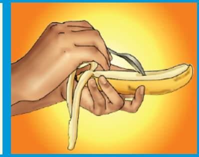
MP ASI/Makanan Lembek
3-4 kali



+

Snack/Selingan
1-2 kali

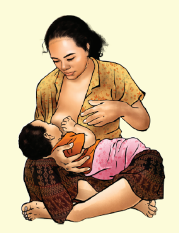




Kue/Buah Lumat

+

ASI

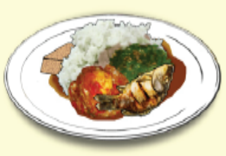


½ dengan ¾ mangkuk berukuran 250 ml :

- Nasi tim saring/bubur
- Ikan/ayam/telur/daging cincang
- Sayur hijau
- Jus/pure buah

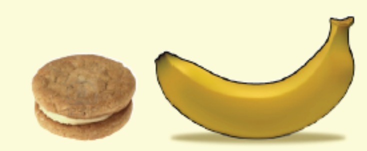
Pemberian Makan untuk Anak Usia 12-24 Bulan (ASI dan MP ASI)

MP ASI/Makanan Keluarga
3-4 kali



+

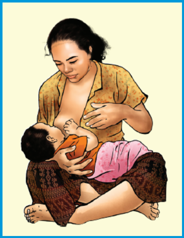
Snack/Selingan
1-2 kali



Kue/Buah
Bubur kacang hijau dan atau lainnya

+

ASI



- Nasi/Nasi tim
- Ikan/ayam/telur/daging
- Sayur hijau
- Tempe/tahu
- Buah

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Pemenuhan Kebutuhan GIZI dan Perkembangan Anak

Perkembangan Bayi Umur 0-6 Bulan

Dilakukan oleh keluarga

- Sering memeluk dan menimang bayi dengan penuh kasih sayang.
- Gantung benda berwarna cerah yang bergerak dan bisa dilihat bayi.
- Tatap mata bayi dan ajak tersenyum, bicara dan bernyanyi.
- Perdengarkan musik/suara kepada bayi.
- Mulai 3 bulan, bawa bayi ke luar rumah memperkenalkan lingkungan sekitar

- Lakukan rangsangan/stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan
- Jika pada usia 3 bulan, bayi belum bisa melakukan minimal salah satu hal diatas, bawa bayi ke dokter/bidan/perawat
- Bawa anak 3 bulan-2 tahun setiap 3 bulan ke fasilitas untuk mendapatkan pelayanan SDIDTK

Pada umur 1 bulan, bayi bisa:

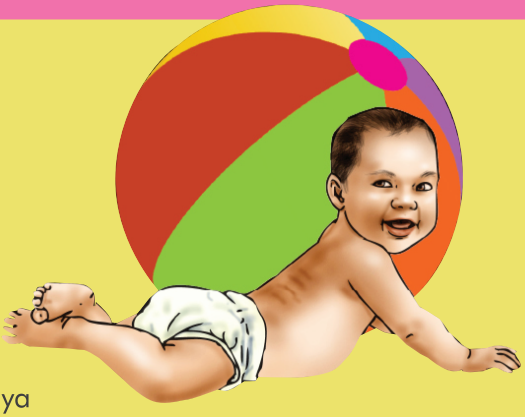
- Menatap ibu
- Mengeluarkan suara o...o...
- Tersenyum
- Menggerakkan tangan dan kaki

Pada umur 3 bulan, bayi bisa:

- Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap
- Tertawa
- Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan
- Membalas tersenyum ketika diajak bicara
- Mengoceh spontan

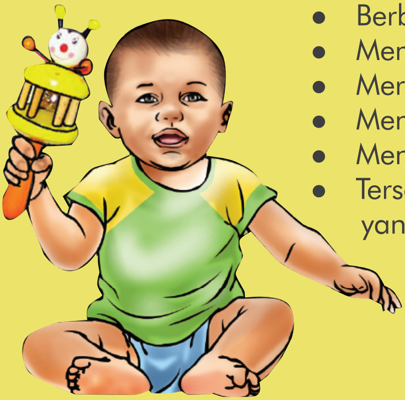
Cegah Stunting, Itu Penting

Perkembangan Bayi Umur 3-6 Bulan



Orang tua dan anggota keluarga lainnya perlu melakukan hal berikut:

- Sering telungkupkan bayi.
- Gerakkan benda ke kiri dan kanan, di depan matanya
- Perdengarkan berbagai bunyi-bunyian
- Beri mainan benda yang besar dan berwarna



Pada umur 6 bulan, bayi bisa:

- Berbalik dari telungkup ke telentang
- Mempertahankan posisi kepala tetap tegak
- Meraih benda yang ada didekatnya
- Menirukan bunyi
- Menggenggam mainan
- Tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik

- Lakukan rangsangan/ stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan
- Jika pada usia 6 bulan, bayi belum bisa melakukan minimal salah satu hal diatas, bawa bayi ke dokter/bidan/perawat
- Bawa anak 3 bulan-2 tahun setiap 3 bulan ke fasilitas untuk mendapatkan pelayanan SDIDTK

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

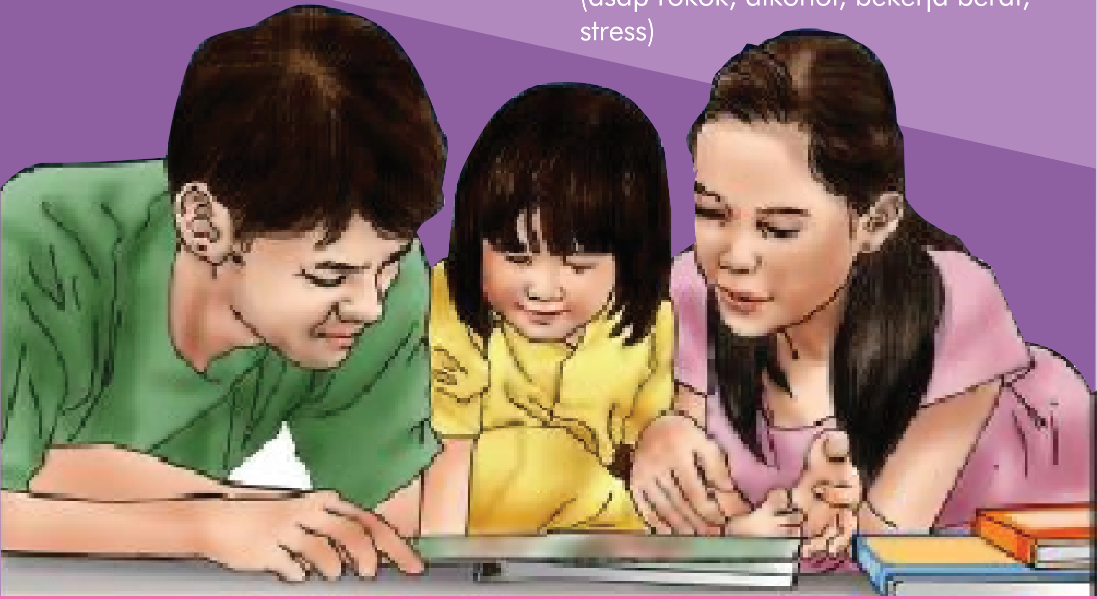
PENGASUHAN Anak yang BAIK

Pengasuhan meliputi aspek pertumbuhan jasmani dan perkembangan kemandirian

Jangan lupa meluangkan waktu untuk memperhatikan dan mendengarkan pendapat anak. Pahami juga keterbatasan anak. Anak diajarkan dengan kasih sayang untuk menerapkan nilai agama, belajar mengatasi masalah, serta mengenal diri dan lingkungannya.

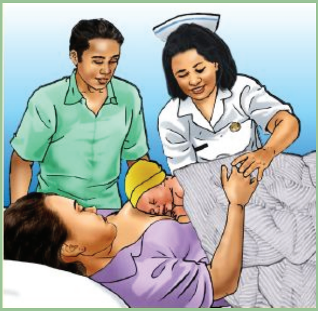
Pengasuhan dimulai sejak kandungan dengan cara

- Memperhatikan pertumbuhan janin dengan cara memeriksakan kehamilan minimal 4 kali
- Memberikan makanan yang terbaik untuk janin (tinggi protein, tablet tambah darah)
- Menghindari hal hal yang dapat mengganggu kehamilan dan janin (asap rokok, alkohol, bekerja berat, stress)

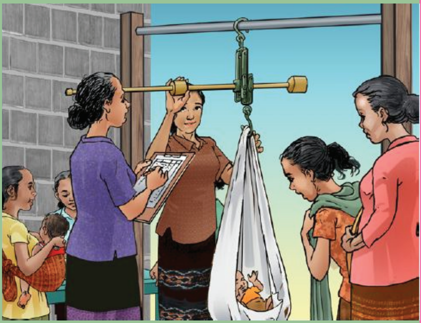


Cegah Stunting, Itu Penting

Bagaimana dengan pengasuhan bayi dan balita?

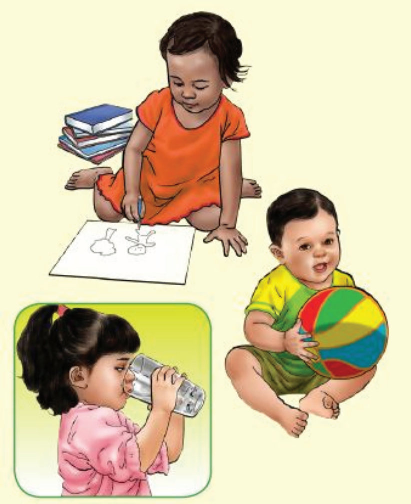


Begitu bayi lahir, berikan ASI melalui IMD dan ASI eksklusif.



Jangan lupa, bawa bayi dan balita dengan membawa Buku KIA, ke Posyandu untuk mengukur pertumbuhan dan perkembangannya.

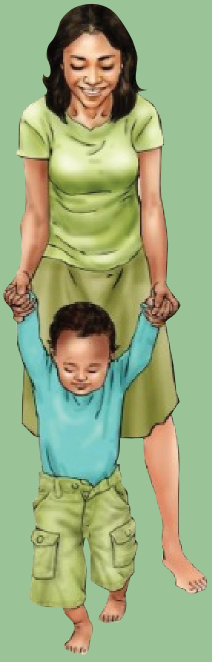
Sesuaikan makanan dengan umurnya Termasuk juga makanan selingannya



Jangan lupa, bawa bayi dan balita dengan membawa Buku KIA, ke Posyandu untuk mengukur pertumbuhan dan perkembangannya.

Bermain bagi bayi dan balita adalah bagian dari proses belajar dan stimulasi perkembangan.

Jadi, ajak mereka bermain sesuai dengan perkembangan usianya



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

IMUNISASI
Pada Balita

Imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit sehingga bila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan.

Imunisasi Program adalah Imunisasi yang diwajibkan kepada seseorang sebagai bagian dari masyarakat dalam rangka melindungi yang bersangkutan dan masyarakat sekitarnya dari penyakit yang dapat dicegah dengan Imunisasi.

Imunisasi bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan dan kematian akibat Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I).

Pelayanan Imunisasi Program pada balita terdiri dari :

1. Imunisasi Dasar :

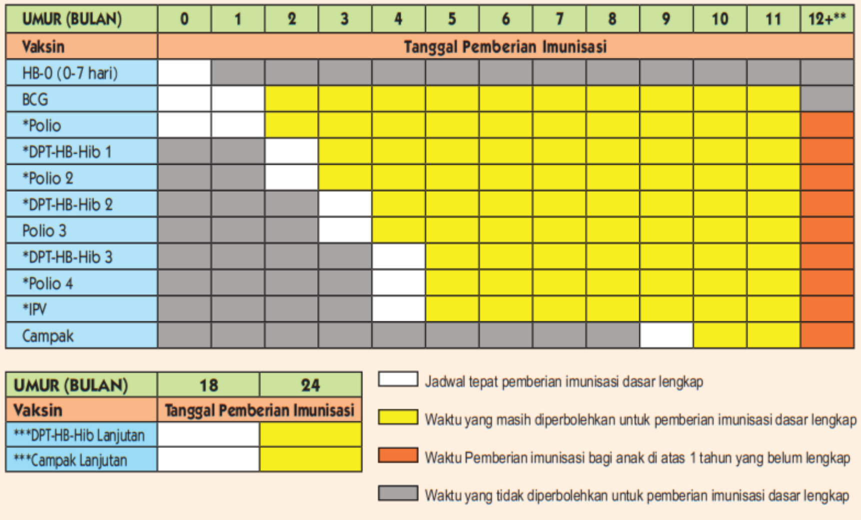
- Imunisasi yang diberikan kepada bayi berusia dibawah 1 tahun
- Imunisasi dasar terdiri atas Imunisasi terhadap penyakit:

a. Hepatitis B (HB);
b. Poliomyelitis (Polio dan IPV);
c. Tuberkulosis (BCG);
d. Difteri (DPT);
e. Pertusis (DPT);
f. Tetanus (DPT);
g. Pneumonia dan Meningitis yang disebabkan oleh Haemophilus Influenza tipe b (Hib);
h. Campak.

Cegah Stunting, Itu Penting

2. Imunisasi Lanjutan :

- Imunisasi Lanjutan merupakan ulangan Imunisasi dasar untuk mempertahankan tingkat kekebalan dan untuk memperpanjang masa perlindungan anak yang sudah mendapatkan Imunisasi dasar.
- Imunisasi Lanjutan pada balita terdiri dari : DPT, HB, Hib Lanjutan dan Campak Lanjutan.



UMUR (BULAN)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12+**
Vaksin	**Tanggal Pemberian Imunisasi**												
HB-0 (0-7 hari)	⬜	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨
BCG	⬜	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	▨
*Polio	⬜	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
*DPT-HB-Hib 1	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
*Polio 2	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
*DPT-HB-Hib 2	▨	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
Polio 3	▨	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
*DPT-HB-Hib 3	▨	▨	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
*Polio 4	▨	▨	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
*IPV	▨	▨	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟨	🟧
Campak	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	⬜	🟨	🟨	🟧

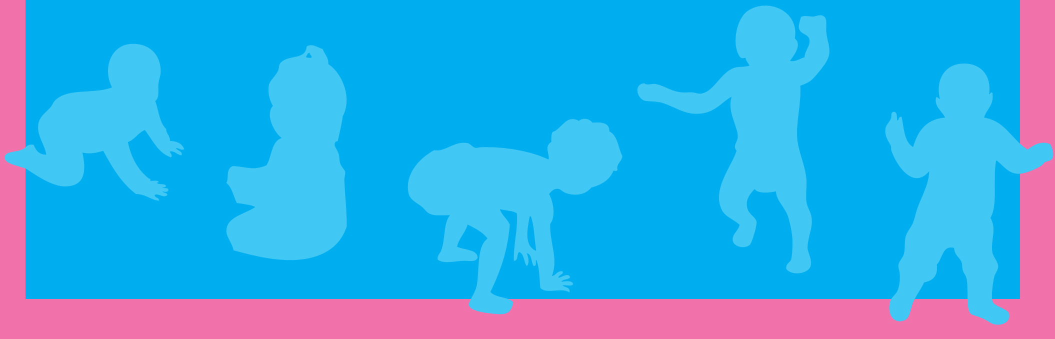
UMUR (BULAN)	18	24
Vaksin	**Tanggal Pemberian Imunisasi**	
***DPT-HB-Hib Lanjutan	⬜	🟨
***Campak Lanjutan	⬜	🟨

⬜ Jadwal tepat pemberian imunisasi dasar lengkap

🟨 Waktu yang masih diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap

🟧 Waktu Pemberian imunisasi bagi anak di atas 1 tahun yang belum lengkap

▨ Waktu yang tidak diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Gunakan AIR BERSIH

Manfaat menggunakan air bersih:
mencegah penyakit Diare, Tifus,
Disentri, Kolera,
Mata, dll.

Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah minimal 10 meter

Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, dan dilengkapi dengan saluran pembuangan air, tidak ada kotoran, tidak ada lumut, pada lantai/ dinding sumur

Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemar

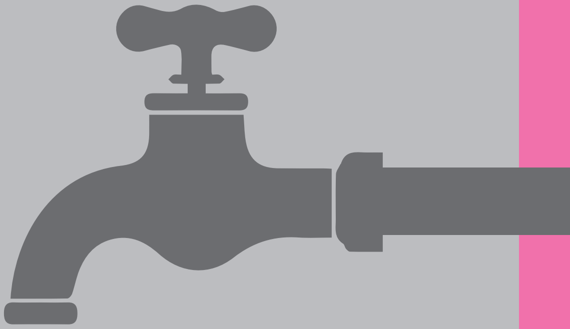
Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak

Ember penampung air dilengkapi dengan penutup dan gayung bertangkai, dijaga kebersihannya

Lantai sumur sebaiknya kedap air (diplester) dan tidak retak, bibir sumur dan dinding sumur harus diplester dan sumur di tutup

Cegah Stunting, Itu Penting

Ciri-ciri air bersih



tidak keruh

tidak berbau

tidak berwarna

bebas zat kimia arsenik

jernih

bebas bakteri patogen

derajat keasaman aman

suhu normal

bebas endapan

berasa tawar